TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
FEMININO
DIA 1
SEGUNDA-FEIRA
PERNA



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA ABDUTORA	10	10,10,10,10 10,10,10,10, 10,10	10 SEG	
ELEVAÇOES PELVICAS SMITH OU LIVRE COM BARRA OU HALTER	5	12,12,12, 12,12	45 SEG	
CADEIRA EXTENSORA	6	12,12,12 12,12,12	45 SEG	
AGACHAMENTO BULGARO SMITH OU LIVRE C HALTER	4	12,12,12 12	45 SEG	
LEG PRESS (PES PARALELOS)	5	10,10,10 10,10	1 MIN	
FLEXOR DEITADO	4	12,12,12, 12	60S	
PANTURRILHAS NO LEG PRESS	10	10,10,10,10 10,10,10,10 10,10	20 SEG	



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
FEMININO



DIA 2
TERÇA-FEIRA
PEITO-COSTAS-OMBROS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
SUPINO INCLINADO LIVRE OU SMITH	3	15,15,15	30 SEG	
PUXADOR ALTO C/ TRIANGULO	4	15,15,15,15	30 SEG	
PULLDOWN CORDA EM PE	4	15,15,15,15	45 SEG	
REMADA CURVADA PRONADA	4	15,15,15,15	45 SEG	
REMADA BAIXA C/ TRIANGULO	4	12,12,12,12	30 SEG	
DESENVOLVIMENTO ARNOLD C HALTER SENTADO BCO 90 GRAUS	4	12,12,12,12	30 SEG	
ELEVAÇOES LATERAIS C HALTER	4	15,15,15,15	30 SEG	
CRUCIFIXO INVERSO C HALTER OU MAQUINA	4	15,15,15,15	30 SEG	
HIPEREXTENSOES (LOMBAR)	4	15,15,15,15	30 SEG	
CRUNCH	4	30,30,30,30	30 SEG	
ELEVACOES DE PERNA SENTADO	5	20,20,20 20,20	30 SEG	(CANIVETE)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
FEMININO



DIA 3
QUARTA-FEIRA
PERNAS-GLÚTEOS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
GLUTEOS CABO PERNA FLEXIONADA	5	12,12,12 12,12		(PICO DE CONTRACAO DE 1 SEGUNDO) (SEM DESCANSO MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
CADEIRA ABDUTORA	5	12,12,12 12,12	30 SEG	MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
ELEVACOES PELVICAS C BARRA OU HALTER	5	12,12,12 12,12	45 SEG	
AVANCO SMITH	5	10,10,10 10,10		(SEM DESCANSO) MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
LEG PRESS PES ABDUZIDOS	4	12,12,12 12	1 MIN	
FLEXOR DEITADO	5	12,12,12 12,12	45 SEG	
FLEXOR SENTADO	4	12,12,12 12	45 SEG	(1 SEG DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRACAO)
PANTURRILHA NO LEG PRESS	10	10,10,10,10 10,10,10,10 10,10	20 SEG	



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
FEMININO
DIA 4
QUINTA-FEIRA
OMBROS-BRAÇOS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	4	12,12,12 12	30 SEG	
ELEVAÇÕES LATERAIS C HALTER + ELEVAÇÕES FRONTAIS PRONADO C HALTER	4	15,15,15,15	30 SEG	
CRUCIFIXO MAQUINA OU COM HALTER	4	15,15,15,15	30 SEG	
ROSCA DIRETA CABO BARRA W OU RETA	3	15,15,15	30 SEG	
TRICEPS PULEY C/ BARRA W OU RETA PRONADO	4	15,15,15,15	30 SEG	
TRICEPS FRANCES C/ HALTER	5	15,15,15,15 15	30 SEG	
ABDOMINAL CRUNCH	4	30,30,30,30	30 SEG	
ELEVACOES DE PERNA SENTADO	5	20,20,20 20,20	30 SEG	(CANIVETE)



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
FEMININO
DIA 5
SEXTA-FEIRA
PERNAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
FLEXOR DEITADO	5	12,12,12 12,12	30 SEG	
FLEXOR SENTADO OU FLEXOR DEITADO C/ HALTER	5	12,12,12 12,12	10S	
STIFF COM BARRA OU HALTER	4	15,15,15 15	30 SEG	
CADEIRA ABDUTORA	4	15,15,15 15	1 MIN	
ELEVAÇÕES PELVICAS C BARRA OU SMITH OU HALTER	5	15,15,15 15,15	30 SEG	
PASSADAS C HALTER	4	30,30,30 30	1 MIN	
PANTURRILHA SENTADO	10	10,10,10,10 10,10,10,10 10,10	10 SEG	



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - 5
FEMININO

DIA 6
SABADO
(APENAS CARDIO)

	Cardio	40 até 60 min p emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 min a 45 min p definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min ganho de massa (5% até 14% bf)

DIA 7
DOMINGO

(DESCANSO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453